

4.4 情緒

4.4.1 教你如何 對症下藥

脾氣人人有，小孩子也不例外。只是許多家長遇到小孩子發脾氣時，會因不知所措而感到煩惱不堪；但更常見的做法是對孩子怒喝，或施以體罰，其實這只是治標不治本的做法。

專家指出，如要有效應付孩子發脾氣，家長不妨先來分辨，孩子的脾氣屬何種類型，然後始按類施教，對症下藥。

孩子大哭大鬧，固然是顯而易見的發脾氣表現。但更多時，儘管孩子的情緒並不激烈，甚或只是表現得畏縮或吮手指，都已是孩子發脾氣的表現。

何謂發脾氣

「所謂脾氣，其實是孩子在心理及生理上，對環境或外來的挑戰表示抗議的情緒表達。當我們指責孩子在發脾氣時，問問孩子，他們很可能不明白甚麼是發脾氣，只是對觸及的人、事、物感到不開心、不如意或不願意等，而即時作出的抗議反應罷了。」Smart Kids' Club 心理學家 Joe 說。

有趣的是，當我們聽到小朋友說「No」，說「我唔制」時，原來便是小朋友發脾氣的首個語音訊號。

脾氣 3 大類

Joe 把小朋友的發脾氣表現大致歸納為 3 大類，分別為順從的、沉靜的及難搞的。因應小朋友不同種類的憤怒情緒，家長的處理亦有所分別。

1)順從的:這類孩子的性情比較愉快，生活頗有規律。對新奇事物，反應通常只會出現輕微的激動，即使有事情令他們感厭煩或不滿，雖亦會說「不」以示抗議，但卻不會堅持，只要家長稍微哄哄，要他們順應要求也不是難事。

家長對策:家長在哄孩子的當兒，亦應給予明確的解釋，讓孩子明白順從家長指令的真正原因，協助孩子建立待人處事的正確態度，他們才能在家長的管教中學習。

2)沉靜的:這類孩子處常非常敏感，在新的環境裏容易感到不安，即使有父母在場時也一樣。他們感到不安不快時，會表現得驚慌、畏縮、吮手指或啜泣，凡此其實便是他們的無聲抗議。若然父母企圖逼他接受，不管是通過糾纏，還是通過懲罰，不但於事無補，還有可能令他們變得更加畏縮、或是更倔強的對抗。

家長對策:對待這類孩子，家長切記要比對待順從的孩子更溫柔一點。每當家長對孩子提出改善要求時，每次都應充滿耐性。漸漸地，孩子通常能按自己的節奏慢慢適應。

3)難搞的:這類孩子的特徵是睡眠、吃飯和睡醒的時間很難預料，常常嚎啕大哭，很容易感到挫敗，相對於同齡的孩子不容易展笑臉。一遇上事情不合他心意時，便會即時大吵大鬧。若家長試圖強使他平靜和順從，結果只會使雙方都感到挫敗。家長對策:家長必須明白及接受，這類孩子在適應新的經驗時，往往需要較長時間。是故打從一開始，家長便需按孩子的脾性，修正自己對孩子的期望。堅持管教目標的同時，亦必須有耐性、持續地進行。

家長切勿試圖不斷採用新辦法來控制孩子的行為，舉例如第一天，家長對孩

子發脾氣表現縱容，但第二天卻又表現得嚴厲，如此，反應過度的孩子很可能會把這種情況規為一種權力鬥爭，反而把抗議行動再升級，脾氣愈壞，憤怒的反應愈激烈。

改善情緒的途徑

除了直接的管教外，Joe 建議家長還可藉着以下途徑，助孩子改善脾氣。

- 1.聽音樂:選取合適的音樂，陶冶性情之餘，當孩子情緒激動時，亦能收平伏之效;
- 2.上 EQ 班:讓孩子參與 EQ 班，透過群體相處，實際地學習人際及社交的技巧;
- 3.講故事:跟孩子講故事，過程中就是借助他們的語言跟他們說道理。

當中，Joe 尤其推介借故事向孩子說道理的方法。「當我們跟孩子講故事時，孩子會很容易代入故事的人物裏去，對人物面對的處境較易掌握，家長可引導孩子切身處地思考行為及反應的對與錯，尤其適合 10 歲以下的孩子。」

家長心聲:說故事最有效

家長若能找來跟孩子動怒的情景相關的圖書，更可令當中的效用獲得最佳的發揮。

這天，就讀 K2 的 4 歲小男孩何國棟，隨媽媽在活動室中分享管教心得。當媽媽在分享時—國棟只耐心地坐在身旁翻閱圖書。

「通常，當他正投入地玩耍中，突然被我叫停，他便會感到不開心，坐在一旁以示抗議，又有時跟別小朋友一起玩時，別人不願意分享玩具時，他又會不高興……」當聽到媽媽說自己不聽話的往績，本專心閱讀的國棟，會即時轉向媽媽，目露不悅的神色。看透孩子心的何太即說:「別介意，我只是說從前罷了，現在你乖!」聽後，國棟始繼續看書。

何太不諱言自己個性較急躁，當孩子發脾氣時，若責罵未能湊效，便會沉不住氣繼而輕打他的小手。起初也可稍稍制止孩子繼續發脾氣，但試多了，發覺逐漸不太見效，亦恐怕他會學我那麼暴躁，更甚的會一樣出手打人。

當從講座中得悉，說故事是其中一個有趣味易實行而又有效的途徑。何太便付諸實行。

「當國棟發脾氣時，我先叫自己冷靜，然後嘗試體諒他當時的情緒。接着，在睡前的說故事時間，找來貼近兒子處境的故事，借故事人物，讓他明白自己當日何處出錯，如何改過。」

按處境選圖書

處境 1:孩子做錯事，不但不肯認錯還大發脾氣

圖書推介:

書名:《戴口罩的小鱷魚》

教導:讓孩子明白為承認過失的可貴

出版:時代----生活叢書出版社·香港

處境 2:孩子經常因不懂做功課，又或是砌不到心中的構思而生氣。

圖書推介:

書名:《馬戲團兄弟》

內容:讓孩子明白遇挫折不用怕的道理

出版:時代----生活叢書出版社·香港

售價:\$4,500(一套 30 冊)

查詢:31116641

親子通勝---處理憤怒孩子篇

宜:

- 1.父母先要控制自己的情緒
- 2.接納及反映孩子的怒氣

忌:

- 1.問原因，因為孩子在憤怒的當兒，更難表達自己;
- 2.以凶惡的態度試驗壓制孩子的怒氣，只會令孩子的情緒變得更不穩定及暴躁;
- 3.因為孩子的憤怒而予以遷就，長此下去，只會縱容孩子胡亂發脾氣。

其他家長課程

1)情緒的天使---父母小組

機構:聖雅各福群會

對象:小學生父母

日期:2月18至3月11日(星期二)

時間:7:00-9:00pm

內容:認識情緒及需要，與孩子溝通的技巧以及管教原則等。

費用:會員\$120;非會員\$150(共4堂)

查詢:28354368

2)如何協助容易動怒的孩子

機構:香港小童群益會長沙灣綜合服務中心

日期:3月22日及29日

時間:7:30-9:00pm

內容:認識憤怒的情緒及如何處理。

費用\$20

查詢:27292294

香港經濟日報 2003年2月13日

4.4.2 少年問題的解決方法

以下從社會不同的持份者的角度，介紹一些有助解決親子衝突問題的方法及途徑：

持份者	解決方法及途徑
家庭	<ol style="list-style-type: none">1.家長及青少年需要提高意識，主動尋求協助，並掌握處理有關問題的技巧。2.父母及子女須學會控制自己的情緒，並反思個人的責任。3.建立健康家庭，多作親子活動，彼此關懷。
社福機構	<ol style="list-style-type: none">1.有些社福機構提供親子衝突調解服務，化解兩代矛盾，令雙方讓步以解決問題。2.設立管教子女的工作坊，以及提供多項輔導活動，幫助青少年健康地成長。

親友鄰舍	充分利用社區網絡如親友或鄰里，彼此幫助，為有需要家庭提供協助。
學校	1.為同學提供情緒管理的課程，加強德育工作，令新一代建立良好的價值觀。 2.加強家校合作，教授家長改善親子關係的方法，發現問題後將個案轉介給相關機構。
政府	1.進行全港性的教育和宣傳活動，引起社會關注。 2.為學校和有關機構提供充足撥款，令其可提供適切的服務，以及時預防或解決問題。

文匯報 2010年3月8日

4.4.3 問題與青少年成長的關係

不少學者認為，家庭狀況及社會環境是影響青少年成長的兩個重要因素，我們可從下表了解三者的關係：

層面	理倫或事實	說明或影響
個人	美國學者分析青少年青春期與親子衝突的關係。	親子衝突在青春期會逐漸增加，直到18歲以後才逐漸減少。
家庭	美國心理學家將家長的管教態度分為3種： 1.權威型 2.放任型 3.民主型	權威型父母通常要求服從和尊嚴，不能接受子女反駁，兩者易生衝突；民主型父母較尊重子女意願，促進親子互動，兩者建立較好關係。
社會	1.i)出生率下降，出現不少「一孩家庭」。 ii)雙職父母、跨境就業、工時過長等問題嚴重。 iii)離婚個案大增，單親家庭數目上升。 2.i)受到西方文化影響，青少年重視個人權利，追求自主。 ii)社會思想開放，濫藥、濫交等問題時有所聞。 iii)資訊科技進步，衍上網成癮等問題。	1 問題家庭湧現，親子關係欠佳，衝突自然增加。 2.由於青少年的娛樂選擇增加，面對各方誘惑，父母更難管教，導致不少問題青年的出現。

文匯報 2010年3月8日

4.4.4 當心親子矛盾升級為逆向暴力

- 冷暴力的罪魁禍首是父母，其中母親的責任更大些

“暴力行為絕大多數是後天習得的，從身邊的人身上學來的。

一個暴力的孩子往往來自一個暴力的家庭，要麼夫妻之間存在暴力，要麼父母對子女存在暴力，這個暴力既包括熱暴力也包括冷暴力。”

冷暴力透過譏諷、冷漠、輕視、疏遠等冰冷的手段，給對方的心靈造成很深的傷害。冷暴力往往發生在離異家庭或沒有實質婚姻的邊緣家庭中，夫妻間的冷戰導致整個家庭成員之間關係的淡漠或敵對。“冷漠最容易產生暴力，別人輕視你的存在，那種憤怒是無與倫比的。”

- 母親會把更多情緒上的垃圾都發泄到孩子身上

穩定的家庭是一個三角關係，作為父親同時也是丈夫的一方如困離異或者淡出，那麼母親和子女之間的關係就變得更加密切，同時摩擦和衝突也就加大了。

同時大多數母親身上還有一種東西，就是對子女的控制，而控制型的父母往往也會產生暴力。“控制在有血緣關係的人之間常常沒有邊界，特別是母親對子女。很多母親產後會產生巨大的空虛感，覺得生命被分離出去了，她們希望生命是一體的，於是就把自己的意志強加在孩子身上。”

控制型的母親在孩子青春期之前還能控制孩子，等到孩子進入青春期，孩子是反控制的，於是控制與反控制之間就會發生激烈的衝突。

“這個衝突就是在重新劃清界限，子女通過衝突告訴父母，現在我和你是獨立的兩個人。但很多母親沒有意識到這一點，越衝突越控制，只能爆發戰爭。”

- 絕大多數逆向暴力都發生在青春期

青春期是身體發育的快速時期，腎上腺素和性激素的分泌，都造成情緒上強烈的波動；同時，體格和肌肉的快速生長，也使青少年容易產生攻擊行為。

咨詢中心曾經和中科院心理所進行了一項研究，調查未成年人的生存狀況，他們發現青少年的情緒指標和重大的生活事件成正相關。

人的情緒是巨大的能量，但只有在外在東西的刺激下才會產生或爆發。

圍繞着考試、家庭、學校、社會給予青少年的多重壓力都是他們的身心難以承受的。

- 絕大多數暴力孩子在童年時期遭受過暴力

暴力習得、來自家庭的暴力和敏感的青春期中——三方加在一起極易導致青少年出現攻擊行為或逆向暴力，那麼如何才能避免孩子在青春期出現逆向暴力行為呢？

首先在青春期前不要對孩子施暴。“孩子6歲之前是把父母理想化的，認為爸爸媽媽的一切都是合理的，就應該這樣。如果這期間父母經常打罵孩子，那麼孩子也就把父母的暴力合理化了。”

很多父母打孩子，是因為打是最簡單最方便的辦法。他們處理問題不願多考慮，完全是情緒化的，子女在他們的教化下就會習得暴力。

如果一個孩子從控制自己中獲得了益，得到同學、老師的贊賞，再加上社會的約束，就不會發生暴力行為。但在一個暴力的家庭裡，孩子覺得自己忍了很久，父母還是那樣對待自己，看不到努力有什麼意義，那麼他最後也會放棄控制。

在家庭中如果父母把孩子和自己劃清界限看做是獨立的開始、承擔責任的開始，就應該為此感到高興，應該鼓勵孩子獨立，同時給他一些責任。

- 只要父母真心關愛，孩子可以接受因犯錯誤而受到的懲罰

- 母親控制越嚴越不利於對孩子的青春期教育